

تأثير تدريبات الروندو على مستوى أداء بعض المتغيرات المهارية

المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم

د / ناجح أحمد محمود زهرة

• مشكلة البحث:

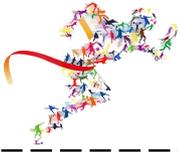
تحتوي كرة القدم على العديد من المهارات الأساسية المختلفة سواء كانت بكرة أو بدون كرة والتي يتم تأديتها تحت ضغوط وظروف متغيرة بصورة منفردة أو مركبة ، مما يستلزم توافق وتناسق في العمل بين الجهازين العصبى والعضلى أثناء الأداء المهارى لإتخاذ القرار المناسب فى التوقيت والمكان والإتجاه المناسب، حيث تطورت اللعبة بشكل كبير عما كانت عليه سابقاً وفرض هذا التطور على البراعم واجبات بدنية ومهارية وخططية كثيرة، كما أن تقارب هذه المستويات البدنية والمهارية والخططية للبراعم أدى إلى صعوبة أداء بعض المهارات والواجبات أثناء المباراة، مما دفع المتخصصين والمهتمين بشئون اللعبة إلى البحث عن أساليب متنوعة ومتغيرة فى التدريب تساعد على تحسين مستوى الأداء والإرتقاء به للوصول لأعلى مستوى بدنى وفنى ممكن يسهم فى تحقيق أفضل النتائج.

ويرى **ميميريت وفورلي Memmert & Furley (٢٠١٩)** أن الروندو (Rondo)

هو أحد التمارين الأكثر شيوعاً في تدريبات كرة القدم، ويعتبر من الأدوات الأساسية لتحسين الأداء الفني، التكتيكي، والبدني للاعبين. نشأ هذا التمرين في إسبانيا وانتشر على نطاق واسع بفضل نجاح الفرق التي تتبنى فلسفة الاحتفاظ بالكرة، مثل نادي برشلونة ومنتخب إسبانيا. في هذا المقال، سنستعرض مفهوم الروندو، فوائده، وتطبيقاته العملية في كرة القدم ، وكانت هناك عدة تقنيات تدريبية وعناصر مختلفة في كرة القدم تُستخدم لتطوير مهارات اللاعبين، لكن الروندو بدأ بالظهور بشكل ملحوظ خلال الثمانينيات والتسعينيات. تم استخدامه بشكل أساسي في الأكاديميات الأسبانية، حيث كان يُعتبر وسيلة فعالة لتحسين مهارات اللاعبين الشبان. بينما أصبح فيما بعد جزءاً لا يتجزأ من أساليب التدريب في الأندية الإسبانية الكبيرة ، حيث أصبح يُضاف إلى المنهج التدريبي المعتاد. (٢٠: ٣٢٢)

ويضيف **سيرمنتو واخرون Sarmiento.etal (٢٠١٩)** أن تدريبات الروندو Rondo

أصبحت أداة تدريب عصرية في كرة القدم حيث أشار العديد من المدربين إليها على أنها تدريبات جماعية تهدف للإحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنه بين أقدام المهاجمين بعيد عن المدافعين عن طريق نقل الكرة بشكل سريع والتسليم والتسلم بشكل سريع والتحرك للمساحات الخالية . وعادة ما



يتم إعداد الروندو Rondo في مساحات مختلفة ومتنوعة والتي يمكن أن تتراوح إلي نصف الملعب اعتماداً على مستوى مهارة اللاعبين أو الجانب المراد تحقيقه أو التدريب عالية فهي تدريبات يغلب عليها طابع التشويق والإثارة وتحقق المتعة والسرور وجميع اللاعبين يستمتعون بهذه التدريبات ، فهذه التدريبات تهدف لتحقيق الإستحواذ بعيداً عن المدافعين فهي تغطي كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطئية في بيئة تدريبية تنافسية تشبه إلى حد كبير ما يحدث خلال المباريات.(٢٣ : ٢٣٥)

وأجتمع العديد من المدربين على أهميته توظيف تدريبات الروندو Rondo في التدريب لخدمه العديد من الجوانب وتحقق العديد من الأهداف نوجزها فيما يلي :

أولاً: اتخاذ القرار وعدد اللمسات: يحتاج اللاعبون إلى التفكير بسرعة كبيرة في الروندو Rondo حيث يمكن للكرة أن تتحرك بسرعة كبيرة. عن طريق التمرية والتحرك لمساحه ولديك رؤية جيدة للحفاظ على الاستحواذ. كما أن عدد اللمسات التي يحصل عليها اللاعب في الروندو Rondo مرتفع. في لعبة مباراة ١١ ضد ١١ يلمس اللاعبون الكرة بين ٢٠ و ٤٠ مرة . وفي الروندو Rondo يمكنهم الحصول على نفس عدد اللمسات في ٥ دقائق. وكلما زادت اللمسات ، كلما كان هناك مؤشر لتحسن اللاعب وتطورة.

ثانياً: العمل كمجموعه والتفاهم الجماعي: تدريبات الروندو Rondo ليست لعبة فردية. ويتطلب العمل الجماعي لامتلاك الكرة. ويتطلب أيضاً العمل الجماعي من اللاعبين المدافعين لاستعادة الكرة ؛ لذلك يجب تعزيز التفاهم بين اللاعبين عندما يبدأون العمل كوحدة واحدة.

ثالثاً: حل المشكلات والإبداع: يعتبر حل المشكلات التكتيكية من خلال الحلول الفردية هو الأساس في كرة القدم وهو جوهر المباريات ولعل الفرق بين الفريق والفرق الأخرى قد يكون في قدرة لاعبه على إيجاد الحلول الفردية ، ولكن هل يمكن للاعبين إيجاد حلول للتغلب علي دفاع المنافس؟ الإجابة في الإعتماد على تدريبات الروندو Rondo وقدرة اللاعب على حل المشكلة طوال الوقت. وهذا يساعد اللاعب على الإبداع وإيجاد الحلول الفردية في التغلب علي دفاع المنافس.

رابعاً: التكنيك والمرونة التكتيكية والرشاقة: يجب أن يتمتع اللاعبون بمستوى جيد من القدرات الفنية للإحتفاظ بالكرة لأطول فترة ممكنه من أجل الحفاظ على الاستحواذ ، جوارديولا مدرب برشلونه السابق والسيتي الحالي يقوم بتنفيذ تدريبات الروندو Rondo لأنه يمتلك مجموعة من اللاعبين ذوى قدرات تكتيكية عالية ، ويمكنهم الحفاظ على الاستحواذ بأسلوب قوي. وكلما تحركت الكرة بشكل أسرع في تدريبات الروندو Rondo كلما تطلب سرعة في الأداء من اللاعبين داخل



الملعب أو الموقف وبتوافق تام وبالسريعة والتحرك اللازمان للمواقف ويتخذ القرارات بسرعة لتواكب إيقاع الأداء.

خامساً: المنافسة: الروندو Rondo هي بيئة ممتعة وشيقه تخلق جواً من المنافسة الصحية. تدفع المنافسة اللاعبين إلى التدريب بنسق عالي ورتم أعلى ورفع مستوى الأداء ليشبه جو المنافسة. (١٥ : ٢٠٢) (١٨ : ٣٠٠)

ويشير اون واخرون **Owen,etal (٢٠١٨)** أن تدريبات الروندو لها أهمية كبيرة في (تحسين التحكم في الكرة- تعزيز الوعي التكتيكي والحركة بدون كرة- زيادة سرعة اتخاذ القرارات- تحسين اللياقة البدنية، خاصةً في ما يتعلق بالسرعة والقدرة على التحمل). **بالنسبة للجوانب البدنية للروندو:** يعتبر تمريناً مكثفاً يعزز اللياقة البدنية، بما في ذلك: **(السرعة: يتطلب الروندو سرعة في الحركة والتفكير. - القدرة على التحمل: بسبب طبيعة التمرين المكثفة، فإنه يعزز قدرة اللاعبين على التحمل. - التفاعل السريع: يتعلم اللاعبون كيفية التفاعل بسرعة مع تغيرات اللعبة.)** أما بالنسبة للجوانب الفنية للروندو: يعزز المهارات الفنية الأساسية مثل: **(التحكم في الكرة: تحت ضغط الخصوم، يتعلم اللاعبون كيفية الحفاظ على الكرة في ظل ظروف صعبة. - التناقل السريع: يتطلب الروندو تناقل الكرة بسرعة ودقة بين اللاعبين. - حماية الكرة: يتعلم اللاعبون كيفية استخدام أجسامهم لحماية الكرة من المنافسون).** أما بالنسبة للجوانب التكتيكية للروندو: يساعد اللاعبين على فهم الأدوار التكتيكية جيدا مثل **(خلق المساحات: يتعلم اللاعبون كيفية التحرك لخلق مساحات فارغة. - الضغط الجماعي: يتعلم المدافعون كيفية الضغط الجماعي لاستعادة الكرة. - الانتقال السريع: يتعلم اللاعبون كيفية الانتقال من الدفاع إلى الهجوم بسرعة).** (٢١ : ٢٠٢)

ومما سبق تبلورت فكرة البحث في استخدام تدريبات الروندو لتحسين أداء البراعم لبعض المتغيرات مهارية (المفردة- المركبة) خلال المباريات، وذلك لأن أفضل أسلوب لرفع مستوى أداء البرعم خلال مباراة هو أسلوب المباراة نفسه أو محاكاة ظروف المباراة، وهذا ما توفره تدريبات الروندو لأنه أسلوب تعليمي تدريبي يركز على مواطن القوة ويعالج نقاط القصور الخاصة بالناشئين بالإضافة لكونه يقدم له حلاً ويضعه تحت ضغط المنافس خلال المواقف التي يتعرض لها أثناء التدريب وفي نفس ظروف المباراة وهذا ما يتطابق ومتطلبات اللعب الحديث للناشئين، وهذا ما أكدته دراسته كلا من دي برناردو **(DiBernardo,M.(2014) (١٥) ،جريهان واخرون (Gréhaigne,etal.(2015) (١٦)، كليمنت واخرون. Clemente,etal. (2018) (١٣)** أن تدريبات الروندو تشبه ما يحدث خلال المباريات وبالتالي هي مواقف مأخوذة من المباريات



لتعود اللاعبين على ظروف تشبه المنافسات وهذا ما وجه نظر الباحث لإستخدام تدريبات الروندو من خلال القيام بوضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الروندو لتحسين مستوى بعض المتغيرات المهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم .

• هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الروندو على مستوى أداء بعض المتغيرات المهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم ويتحقق هذا الهدف من خلال

- 1- التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء بعض المتغيرات المهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- 2- التعرف على الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى أداء بعض المتغيرات المهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم للمجموعة الضابطة قيد البحث.

• فروض البحث:

- 1- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض المتغيرات المهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم ولصالح متوسطات القياسات البعديّة.
- 2- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في مستوى أداء بعض المتغيرات المهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم ولصالح متوسطات القياسات البعديّة.
- 3- توجد فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين متوسطات القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء بعض المتغيرات المهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم ولصالح متوسطات القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية.

• مصطلحات البحث:

• الروندو Rondo :

هي مباراة تدريبية تحمل أهداف بدنية وفنية وذهنية كبيرة وتشبه ما يحدث بالمباريات وتتمتع فيها المجموعة التي تستحوذ على الكرة (المهاجمين) بتفوق عددي لتحقيق السيطرة والإستحواذ على الكرة ومنع المدافعين من قطع الكرة أو الفوز بها. (١٥ : ٢٣٤)

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة وباستخدام القياس (القبلي - البعدي).

عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من براعم كرة القدم تحت (١١) سنة بأكاديمية جولدن بوي لكرة القدم - اشمون - منوفية ، والبالغ عددهم (٢٠) برعم كعينة تجريبية، (٢٠) برعم كعينة ضابطة، كما اختار الباحث (١٢) برعم تحت (١١) سنة من براعم أكاديمية جولدن بوي لكرة القدم - اشمون - منوفية في الدراسات الإستطلاعية ليكون إجمالي عينة البحث (٥٢) برعم.

• **المجال الزمني:** تمت عملية التطبيق للبرنامج التدريبي من الأحد ٢٠٢١/٨/٨م: الخميس ٢٠٢١/١٠/١٤م ولمده ١٠ أسابيع .

• **المجال المكاني:** تم تطبيق الدراسات الإستطلاعية والقياس القبلي وكذلك البرنامج التدريبي والقياس البعدي على عينة البحث بملعب أكاديمية جولدن بوي لكرة القدم - اشمون - منوفية.

• توصيف مجموعات البحث (التجريبية والضابطة والإستطلاعية)**جدول (١)****توصيف مجموعات البحث**

م	المجموعات	التجريبية	الضابطة	الإستطلاعية	المجموع
١	العدد	٢٠	٢٠	١٢	٥٢
٢	النسب المئوية	٢٨.٤٦	٢٨.٤٦	٢٣.٠٨	%١٠٠

• تجانس عينة البحث:**جدول (٢)****تجانس عينة البحث الكلية في خصائص النمو ن = ٥٢**

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع±	الوسيط	الالتواء
العمر	سنة	١٠.٩٨	٢.٣٦	١٠.٧٧	٠.٢٦٧
الطول	سم	١٢٧.٢	١.٨١	١٢٧	٠.٣٣١
الوزن	كجم	٢٨.٣٤	٢.٠٩	٢٨.٠٠	٠.٤٨٨



يوضح جدول (٢) أن معامل الالتواء لخصائص النمو للبراعم تحت ١١ سنوات تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة الكلية.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث الكلية في بعض القدرات البدنية

ن = ٥٢

المتغيرات	وحدة القياس	س	\pm ع	الوسيط	الالتواء
إختبارعدو ٣٠ من الوقوف	ثانيه	٥.٨٥	٢.٤٠	٥.٢٥	٠.٧٥٠
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي (١٥ ث)	عدد	٩.٤٤	٢.٢٠	٩.٣٢	٠.١٦٤
إختبار الجرى الزجراجى (بارو)	ثانيه	٢٧.٣٥	٣.١١	٢٧.٨٧	٠.٥٠٢ -
إختبار الوثب العريض من الثبات	متر	١.١٢	١.٣٨	١.١٠	٠.٠٤٣
إختبار جرى (٣٠ م X ٥ مرات تكرار)	ثانيه	٣٠.٤٦	١.٥٣	٣٠.٥٢	٠.١١٨ -
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي	عدد	٣٢.٥٣	٢.٩٨	٣٣.٠٠	٠.٤٧٣ -

يوضح جدول (٣) أن معامل الالتواء في بعض القدرات البدنية للبراعم تحت ١١ سنوات تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة الكلية.

جدول (٤)

اعتدالية عينة البحث الكلية في بعض المهارات المفردة

ن = ٥٢

المتغيرات	وحدة القياس	س	\pm ع	الوسيط	الالتواء
إختبار دقة التمرير القصير	درجة	٣.٩٤	٢.٠١	٣.٧٥	٠.٢٨٤
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣.٦٥	٢.٤٦	٣.٥٠	٠.١٨٣
إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠ م)	ثانية	١٣.٣٥	١.٥١	١٣.١٠	٠.٤٩٧
إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠ م	ثانية	١٨.٤٨	١.٣٠	١٨.٥٤	٠.١٣٨

يوضح جدول (٤) أن معامل الالتواء في بعض المهارات الأساسية للبراعم تحت ١١ سنوات تنحصر بين ± 3 مما يشير إلى تجانس العينة الكلية



جدول (٥)

اعتدالية المجموعة الكلية في بعض المهارات المركبة

ن = ٥٢

الالتواء	الوسيط	ع±	س	وحدة القياس	المتغيرات
٠.١٠٣ -	٧.٣٦	٢.٦٢	٧.٢٧	ثانية	الإستلام ثم التمرير
٠.١٩٨	١.٥٠	٢.٢٧	١.٦٥	درجة	
٠.٢٨٠	٧.٣٦	١.٩٣	٧.٥٤	ثانية	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
٠.١١٤	١.٥٠	٢.١٠	١.٥٨	درجة	
٠.٤٠٩	٦.٦٠	١.٧٦	٦.٨٤	ثانية	الإستلام ثم التصويب
٠.٠٢٣	٠.٧٥	٢.٥٩	٠.٧٧	درجة	
٠.٠٦٩	٧.٣٩	٢.٦٠	٧.٤٥	ثانية	الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب
-	٠.٨٥	٢.٠٥	٠.٨٣	درجة	
٠.٠٢٩				درجة	

يوضح جدول (٥) أن معامل الالتواء في بعض المهارات المركبة للبراعم تحت ١١ سنة تتحصر بين ± ٣ مما يشير إلى تجانس العينة الكلية في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في خصائص النمو

ن = ٢٠ = ٢٠

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
١.٤٠	١.٨٤	١٠.٩٨	٢.٩٠	١٠.٨٣	سنة	العمر
٠.٧٧	٢.٢٩	١٢٧.٤	١.٥٥	١٢٧.١	سم	الطول
١.٠٠٤	٢.٧٣	٢٨.٨٢	٢.٨٧	٢٨.٦٥	كجم	الوزن

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢٠.٢

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (ت) المحسوبة إنحصرت بين دلالة الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة وكانت قيمتها أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في متغيرات النمو مما يدل على تكافؤ المجموعتين.



جدول (٧)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض القدرات البدنية

$$n=20$$

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
١.١٧	٢.٣٢	٥.٦٤	٢.٠٨	٥.٣٦	ثانية	إختبارعدو ٣٠ من الوقوف
٠.٥٨	٣.٤٦	٩.٣٥	٢.٥٩	٩.٥١	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٥ث)
١.٧٣	٣.٢	٢٧.٧٤	٣.٢٢	٢٧.٤٧	ثانية	إختبار الجرى الزجاجي (بارو)
١.٥٣	٢.١٢	١.١١	٢.٥٣	١.١٣	متر	إختبار الوثب العريض من الثبات
٠.٦٨	٢.٩٤	٣٠.٤٩	٣.١٥	٣٠.٧٥	ثانية	إختبار جرى (٣٠ X ٥مرات تكرار)
٠.٨٠	٣.٠٣	٣٢.٣٨	٢.٤٩	٣٢.٢٩	عدد	إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٧) أن قيمة (ت) المحسوبة إنحصرت بين المجموعتين التجريبية والضابطة وكانت قيمتها أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض القدرات البدنية مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض المهارات المفردة

$$n=20$$

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
١.٠٩	٢.٣٦	٣.٩٧	٢.٢٤	٣.٩٠	درجة	إختبار دقة التمرير القصير
٠.٧٥	٣.٠٧	٣.٦٦	٢.٣٣	٣.٦٢	درجة	إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم
٠.٦١	٢.١٠	١٣.١٧	٣.٩٤	١٣.٥٣	ثانية	إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠م)
١.٤٩	٢.٤٩	١٨.٥٥	٢.٠٦	١٨.٦٨	ثانية	إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠م

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة إنحصرت بين المجموعتين التجريبية والضابطة وكانت قيمتها أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض المهارات المفردة مما يدل على تكافؤ المجموعتين .



جدول (٩)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض المهارات المركبة

$$n=2=20$$

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
٠.٥٩	١.٨٤	٧.٤٧	٢.٤٦	٧.٨٥	ثانية	الإستلام ثم التمير
٠.٩١	٢.٠٧	١.٥٢	٢.٨٧	١.٥٣	درجة	
١.٤٤	٢.٧٧	٧.٦٦	١.٣٧	٧.٣٧	ثانية	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير
٠.٦٨	٣.٣٩	١.٥١	٢.٤٤	١.٥٢	درجة	
٠.٨٢	٢.٧٦	٦.٤٢	٣.٦٥	٦.٨٦	ثانية	الإستلام ثم التصويب
٠.٤٨	٣.٦٥	٠.٧٩	٣.٢٣	٠.٨١	درجة	
١.٦٣	٢.٣٩	٧.٣٩	٢.٠٨	٧.٦٧	ثانية	الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب
١.٥٠	٢.٨٤	٠.٨١	٣.٤٣	٠.٨٥	درجة	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (٩) أن قيمة (ت) المحسوبة إنحصرت بين المجموعتين التجريبية والضابطة وكانت قيمتها أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض المهارات المركبة مما يدل على تكافؤ المجموعتين .

• وسائل وأدوات جمع البيانات

• المسح المرجعي

• المسح المرجعي للاختبارات البدنية مرفق (١)

• المسح المرجعي للاختبارات المهارية المفردة مرفق (٢)

• المسح المرجعي للاختبارات المهارية المركبة مرفق (٣)

• الإختبارات البدنية

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية في كرة القدم ، وتوصل الباحث من خلال

المسح المرجعي إلى الإختبارات التالية مرفق (٤) الجدول (١٠) يوضح ذلك



جدول (١٠)

الإختبارات البدنية المستخدمة في البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبارعدو ٣٠م من الوقوف	السرعة الانتقالية	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(١٥ث)	سرعة الأداء	عدد
إختبار الجرى الزججى (بارو)	الرشاقة	ثانيه
إختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة	متر
إختبار جرى (٣٠م X ٥مرات تكرار)	تحمل السرعة	ثانيه
إختبار تمرير الكرة على مقعد سويدي(٦٠ث)	تحمل الأداء	عدد

• الإختبارات المهارية المفردة

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية فى كرة القدم، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعى إلى الإختبارات التالية مرفق (٥) ، والجدول (١١) يوضح ذلك

جدول (١١)

الإختبارات المهارية المفردة المستخدمة فى البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبار دقة التمرير القصير	دقة التمرير	درجة
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	دقة التصويب	درجة
إختبار الجرى بالكرة فى خط مستقيم (٤٠م)	القدرة على الجرى بالكرة	ثانيه
إختبار الجرى بالكرة فى خط متعرج بين الأقماع ١٠م	المراوغة والتحكم بالكرة	ثانيه

• اختبارات المهارية المركبة

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والدراسات العلمية فى كرة القدم، وتوصل الباحث من خلال المسح المرجعى إلى الإختبارات التالية مرفق (٦)، والجدول (١٢) يوضح ذلك



جدول (١٢)

الإختبارات المهارية المركبة المستخدمة في البحث

الإختبارات	الغرض من الإختبار	وحده القياس
إختبار الإستلام ثم التمير	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
إختبار الإستلام ثم الجري ثم التمير	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
إختبار الإستلام ثم التصويب	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة
إختبار الإستلام ثم الجري ثم التصويب	قياس دقة وزمن الأداء	زمن / درجة

• استمارات تسجيل البيانات

- إستمارة تسجيل بيانات بالبراعم مرفق (٧)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية مرفق (٨)، الإختبارات المهارية مرفق (٩)
- إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات المهارية المركبة مرفق (١٠)

• الأجهزة المستخدمة في القياسات الخاصة بالبحث

- ساعة إيقاف.
- ميزان إلكتروني.
- مسطرة.
- شريط قياس.

• الأدوات المساعدة في القياسات والبرنامج التدريبي الخاصة بالبحث

- كرات قدم.
- أقماع تدريب.
- حواجز صغيرة.
- حبال.
- أعلام.
- قمصان تدريب.
- عصيان.
- مقعد سويدي.
- أطباق تدريب.
- مرمى صغير.
- سلم توافقي.
- أطواق.

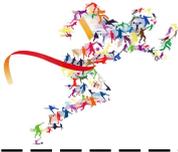
• الدراسات الإستطلاعية

• الدراسة الإستطلاعية الأولى

قام الباحث بإختيار عينه عددها (١٢) برعم تحت ١١ سنه من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن براعم أكاديمية جولدن بوي لكرة القدم - اشمون - منوفية ، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الأولى في يوم (الاحد ٢٠٢١/٨/١م) وذلك بغرض إعداد مكان التدريب وتنظيم الملعب والتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات ومدى ملائمة الإختبارات لعينه البحث.

• الدراسة الإستطلاعية الثانية

قام الباحث بالإستعانة بالعينة السابقة والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى وعددها (١٢) برعم تحت ١١ سنه والتي طبقت عليها الدراسة الإستطلاعية الأولى من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث ومن براعم أكاديمية جولدن بوي لكرة القدم - اشمون - منوفية



، وتم تطبيق الدراسة الإستطلاعية الثانية فى يوم (الثلاثاء ٢٠٢١/٨/٣م) وذلك بغرض مراجعة شروط الإختبارات. ومدى إستيعاب المساعدين لطريقة إجراء الإختبارات

• المعاملات العلمية للإختبارات

• صدق الإختبارات

تم حساب صدق الإختبارات (البدنية والمهارية المفردة والمركبة) عن طريق حساب صدق التمايز بين مجموعتين مميزة وغير مميزة لبراعم كرة القدم من قبل (شادى هشام)(٤)

• ثبات الإختبارات

تم حساب ثبات الإختبارات (البدنية والمهارية المفردة والمركبة) عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيق واعداده تطبيق الإختبار لبراعم كرة القدم من قبل (شادى هشام)(٤)

• إختيار المساعدين

قام الباحث بالإستعانة بمجموعة من المساعدين للمساعدة فى القياسات والإختبارات الخاصة بالبحث والذين بلغ عددهم (٥) مرفق (١١)، حيث تم تدريبهم على إجراء القياسات وكيفية أداء وتقييم الإختبارات وحساب الدرجات والمشكلات التى قد تواجههم أثناء تطبيق القياسات والإختبارات.

• البرنامج التدريبى

الهدف معرفة تأثير البرنامج المقترح علي مستوى بعض المتغيرات المهارية المفردة والمركبة لبراعم كرة القدم. ومن خلال المسح المرجعى للمراجع العلمية والبحوث المرجعية (١٦)(٤)(١١)(٢٤)(٢)(٨)(١٠)(١٣)(٢١)(٥)(٢٣)(١٨) استطاع الباحث تحديد متغيرات البرنامج من حيث (مدته البرنامج وعدد الأسابيع داخل البرنامج وعدد مرات التدريب الأسبوعية وكذلك فترات التدريب اليومية وزمن وحدات التدريب) ووضع البرنامج فى صورته النهائية.

(مرفق ١٢)

• البيانات الأساسية للبرنامج (متغيرات البرنامج)

- ١- البرنامج لمدة (١٠ أسابيع).
- ٢- المرحلة السنوية تحت ١١ سنة.
- ٣- توقيت البرنامج (من ٢٠٢١/٨/٨م إلي ٢٠٢١/١٠/١٤م).
- ٤- مكان تطبيق البرنامج (أكاديمية جولدن بوي لكرة القدم - اشمون - منوفية).
- ٥- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٣ وحدات) (الأحد - الثلاثاء - الخميس).
- ٦- عدد مرات التدريب اليومية (مرة واحدة فقط).
- ٧- عدد وحدات البرنامج (٣٠ وحدة).



- ٨- زمن وحده التدريب اليومية (٩٠ق).
- ٩- زمن التدريب الأسبوعي الواحد (٢٧٠ق).
- ١٠- زمن البرنامج ككل (٢٧٠٠ دقيقة).
- ١١- أجزاء الوحدة التدريبية الثلاثة بأزمئتها (إحماء ١٠ق)، (جزء رئيسي ٧٥ق)، (ختم ٥ق).

• خطوات تنفيذ التجربة

- قام الباحث بإجراء القياس القبلي على مجموعة البحث التجريبية والضابطة للاختبارات الخاصة ببعض المهارات المفردة والمركبة يومي الخميس والجمعة ٥-٦/٨/٢٠٢١ ولمدة يومان وذلك بملاعب أكاديمية جولدن بوي لكرة القدم - اشمون - منوفية.
- تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على عينة الدراسة الأساسية (التجريبية) خلال الفترة من (الأحد ٨/٨/٢٠٢١م: الخميس ١٤/١٠/٢٠٢١م) وذلك بملاعب أكاديمية جولدن بوي لكرة القدم - اشمون - منوفية ، للمجموعة التجريبية ولمده ١٠ أسابيع أيام (الأحد والثلاثاء والخميس).
- تم تنفيذ البرنامج التدريبي التقليدي على عينة الدراسة الأساسية (الضابطة) خلال الفترة من (السبت ٧/٨/٢٠٢١م: الأربعاء ١٣/١٠/٢٠٢١م) وذلك بملاعب أكاديمية جولدن بوي لكرة القدم - اشمون - منوفية ، للمجموعة الضابطة ولمده ١٠ أسابيع أيام (السبت والاثنين والأربعاء).
- قام الباحث بإجراء القياس البعدي على مجموعة البحث التجريبية والضابطة للاختبارات الخاصة ببعض المهارات المفردة والمركبة يومي السبت والأحد ١٦-١٧/١٠/٢٠٢١ ولمدة يومان وذلك بملاعب أكاديمية جولدن بوي لكرة القدم - اشمون - منوفية.

• المعالجات الإحصائية

- المتوسط
- الوسيط
- الإنحراف المعياري
- معامل الالتواء
- إختبار (ت)
- نسب التحسن



عرض النتائج ومناقشتها

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسب التحسن في بعض المهارات المفردة للمجموعة التجريبية قيد البحث

ن = ٢٠ = ١

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسب التحسن
		س	ع±	س	ع±		
إختبار دقة التمرير القصير	درجة	٣.٩٠	٢.٢٤	٥.٧٣	٣.٠٨	*٤.٠٥	٤٦.٩٢
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣.٦٢	٢.٣٣	٥.٩٢	٢.٥٣	*٤.٥٧	٦٣.٥٤
إختبار الجري بالكرة في خط مستقيم (٤٠م)	ثانية	١٣.٥٣	٣.٩٤	١٢.٠٢	٢.١١	*٣.٧٤	١١.١٦
إختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠م	ثانية	١٨.٦٨	٢.٠٦	١٧.١١	٢.٤٨	*٣.٣٦	٨.٤٠

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (١٣) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية في متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لبعض المهارات المفردة وكانت قيمتها أكبر قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ولصالح متوسطات القياسات البعدية وتحسن للمجموعة التجريبية .

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسب التحسن في بعض المهارات المركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث ن = ٢٠ = ١

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسب التحسن
		س	ع±	س	ع±		
الإستلام ثم التمرير	ثانية	٧.٨٥	٢.٤٦	٦.١٤	٢.٥٧	*٣.١١	٢١.٧٨
دقة التمرير	درجة	١.٥٣	٢.٨٧	٣.٧٦	١.٩٢	*٣.٢٣	١٤٥.٧٥
الإستلام ثم الجري	ثانية	٧.٣٧	١.٣٧	٦.٠٢	١.٦٧	*٢.٨٣	١٨.٣٢
بالكرة ثم التمرير	درجة	١.٥٢	٢.٤٤	٣.٧٦	٢.٨١	*٣.٤٨	١٤٧.٣٧
الإستلام ثم التصويب	ثانية	٦.٨٦	٣.٦٥	٥.١٢	١.٣٣	*٣.٥٣	٢٥.٣٦
دقة التصويب	درجة	٠.٨١	٣.٢٣	٢.٧٤	٢.٠٥	*٤.٠٩	٢٣٨.٢٧
الإستلام ثم الجري	ثانية	٧.٦٧	٢.٠٨	٦.٢٠	٢.٤٠	*٣.٣٥	١٩.١٧
بالكرة ثم التصويب	درجة	٠.٨٥	٣.٤٣	٢.٥٩	٢.٥٥	*٣.٩٤	٢٠٤.٧١

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣



يتضح من جدول (١٤) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعة التجريبية في متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لبعض المهارات المركبة وكانت قيمتها أكبر قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ولصالح متوسطات القياسات البعدية وتحسن للمجموعة التجريبية .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ونسب التحسن في بعض المهارات المفردة للمجموعة الضابطة قيد البحث

ن = ٢٠ = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	نسب التحسن
		س	ع±	س	ع±		
إختبار دقة التمرير القصير	درجة	٣.٩٧	٢.٣٦	٤.٧٤	١.٢٨	*٣.٩٤	١٩.٤٠
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٣.٦٦	٣.٠٧	٤.٥٥	٢.٩٦	*٣.٥٨	٢٤.٣٢
إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠م)	ثانية	١٣.١٧	٢.١٠	١٢.٨٦	١.٥٨	*٤.٢١	٢.٣٥
إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠م	ثانية	١٨.٥٥	٢.٤٩	١٧.٩١	٢.٣٩	*٤.٤٧	٣.٤٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (١٥) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعة الضابطة في متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لبعض المهارات المفردة وكانت قيمتها أكبر قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ولصالح متوسطات القياسات البعدية وتحسن للمجموعة الضابطة.



جدول (١٦)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة ونسب التحسن في بعض المهارات المركبة للمجموعة الضابطة قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 20$$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسب التحسن	قيمة ت
		س	ع±	س	ع±		
الإستلام ثم التمير	ثانية	٧.٤٧	١.٨٤	٦.٩٤	٢.٦٣	*٣.٥٣	٧.١٠
	درجة	١.٥٢	٢.٠٧	٢.٦٣	٢.٢٨	*٣.٠٧	٧٣.٠٣
الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمير	ثانية	٧.٦٦	٢.٧٧	٦.٨٩	٣.٠٨	*٢.٣٠	١٠٠.٠٥
	درجة	١.٥١	٣.٣٩	٢.٤٥	٢.٥٥	*٣.٩٦	٦٢.٢٥
الإستلام ثم التصويب	ثانية	٦.٤٢	٢.٧٦	٥.٩١	٣.٢١	*٣.٣٦	٧.٩٤
	درجة	٠.٧٩	٣.٦٥	١.٩٦	٣.٣٠	*٤.١١	١٤٨.١٠
الإستلام ثم الجرى بالكرة ثم التصويب	ثانية	٧.٣٩	٢.٣٩	٦.٨٣	٢.٤٨	*٣.٢٥	٧.٥٨
	درجة	٠.٨١	٢.٨٤	١.٦٣	٢.٩٨	*٣.٨٤	١٠١.٢٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ١٩ = ١.٧٣

يتضح من جدول (١٦) أن قيمة ت المحسوبة للمجموعة الضابطة في متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لبعض المهارات المركبة وكانت قيمتها أكبر قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق ولصالح متوسطات القياسات البعديّة وتحسن للمجموعة الضابطة.

جدول (١٧)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعديّة ونسب التحسن في بعض المهارات المفردة للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 20$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت
		س	ع±	س	ع±	
إختبار دقة التمير القصير	درجة	٥.٧٣	٣.٠٨	٤.٧٤	١.٢٨	*٣.٩١
إختبار دقة التصويب على المرمى المقسم	درجة	٥.٩٢	٢.٥٣	٤.٥٥	٢.٩٦	*٣.٣٥
إختبار الجرى بالكرة في خط مستقيم (٤٠م)	ثانية	١٢.٠٢	٢.١١	١٢.٨٦	١.٥٨	*٢.٨٨
إختبار الجرى بالكرة في خط متعرج بين الأقماع ١٠م	ثانية	١٧.١١	٢.٤٨	١٧.٩١	٢.٣٩	*٣.٧٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٢



يتضح من جدول (١٧) أن قيمة (ت) المحسوبة إنحصرت بين دلالة الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة وكانت قيمتها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض المهارات المفردة مما يدل على وجود فروق داله لصالح المجموعة التجريبية.

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية ونسب التحسن في بعض المهارات المركبة للمجموعة التجريبية والضابطة قيد البحث

$$n=2=20$$

قيمة ت	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س		زمن الأداء	الإستلام ثم التمرير
*٣.٨٥	٢.٦٣	٦.٩٤	٢.٥٧	٦.١٤	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم التمرير
*٤.٣٩	٢.٢٨	٢.٦٣	١.٩٢	٣.٧٦	درجة	دقة التمرير	
*٢.٢٣	٣.٠٨	٦.٨٩	١.٦٧	٦.٠٢	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير
*٤.٥٥	٢.٥٥	٢.٤٥	٢.٨١	٣.٧٦	درجة	دقة التمرير	
*٣.٨٢	٣.٢١	٥.٩١	١.٣٣	٥.١٢	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم التصويب
*٤.٤٠	٣.٣٠	١.٩٦	٢.٠٥	٢.٧٤	درجة	دقة التصويب	
*٣.٩٥	٢.٤٨	٦.٨٣	٢.٤٠	٦.٢٠	ثانية	زمن الأداء	الإستلام ثم الجري بالكرة ثم التصويب
*٤.٥٧	٢.٩٨	١.٦٣	٢.٥٥	٢.٥٩	درجة	دقة التصويب	

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٣٨ = ٢.٠٢

يتضح من جدول (١٨) أن قيمة (ت) المحسوبة إنحصرت بين دلالة الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة وكانت قيمتها أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) في بعض المهارات المركبة مما يدل على وجود فروق داله لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج

• مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لصالح متوسطات القياسات البعدية في مستوى بعض المهارات المفردة للعينة التجريبية قيد البحث ويرجع الباحث التحسن الحادث للمجموعة التجريبية إلى أن البرنامج الموضوع كان مقنناً ومتدرجاً وراعى خصائص المرحلة السنوية من حيث عدد الأسابيع والزمن المخصص لكل صفة بدنية والتدريبات المعطاة ، كما يرى الباحث أن هذه المرحلة السنوية تحت (١٠ سنوات) تعتبر العمر الذهبي للتعليم والتعلم وهي بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون البرعم يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها



أفضل وهذه المرحلة السنوية تعتبر العمر الذهبي للتعليم والتعلم وهي بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون البرعم يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها أفضل ونستطيع من خلال البرامج المخططة الوصول بالبرعم لأفضل مستوى ممكن.

وهذا يتفق مع كلا من جريهان واخرون Gréhaigne,etal (٢٠١٥م) (١٦)، هودس ووليامز Hodges, & Williams (٢٠١٥م) (١٧) أنه يجب الإعتماد على تدريبات الرونودو لأنها تشبه ما يحدث في المباريات ويجب على كل المدربين أن يقومون بتدريب البراعم على كل ما يحتاجونه خلال التدريب حتي يقومون به خلال المباريات لأن التدريب هو مرآة للمباراة ، ويجب أن يكون للمدربين دائماً إرشادات محددة خلال تدريبات الرونودو rondo وعدد من الاختلافات والتتويجات حتي لا يمل البراعم خلال زمن الوحده التدريبية ، والذي يجب أن يزيد عن ١٠ دقائق كل وحده. والرونودو Rondos هي تدريبات تنفذ في مساحات مختلفة.

وهذا يتفق مع كلاً من إبراهيم شعلان (٢٠١٠م) (١)، حسن أبو عبده (٢٠١٨م) (٣) أن عملية الإعداد المهارى تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها البرعم خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات وتأديتها بصورة آلية متقنه تحت ظروف المباراة وفي إطار قانون كرة القدم ،. كما أن طبيعة الأداء في كرة القدم تتميز بإحتوائها على مهارات كثيرة ومتنوعة يتعين على البرعم إتقانها سواء بالكرة أو بدونها لتحقيق التفوق على منافسة.

هذا يتفق مع ما توصل إليه شادى هشام (٢٠١٥م) (٤)، محمد سعيد (٢٠١٨م) (٨)، محمد عبد الرؤوف (٢٠١٨م) (٩)، ضياء عباس (٢٠١٩م) (٥) حيث أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي في المهارات الأساسية (المفردة) .

ويتضح من الجدول (١٤) وجود فروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لصالح متوسطات القياسات البعدي في مستوى بعض المهارات المركبة للعينة التجريبية قيد البحث. ويعزى الباحث هذا التحسن في تعلم المهارات المركبة إلى أنه تم مراعاة التدرج في التدريبات المعطاة للبراعم ومناسبتها لهم مع عدم الانتقال من مرحلة إلا بعد إتقان التي تسبقها مع تقنين شدة وتكرارات التدريبات المعطاة ومراعاة الفروق الفردية لذلك أدى البرنامج لحدوث تحسن ملحوظ في القياس البعدي. بالإضافة إلى تم وضع مجموعه من التدريبات في ضوء إحتياجات المرحلة السنوية وبذلك يكون قد تم إنجاز هذه المهارات من خلال التدريبات الموضوعه لهم.



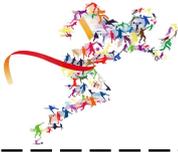
وهذا يتفق مع كلا من ترافاسوس واخرون **Travassos,etal.** (٢٠١٢)(٢٥)، دي بيرناردو **DiBernardo** (٢٠١٤م)(١٥) أن من فوائد استخدام تدريبات الروندو أنها تعمل على تطوير السرعة والرشاقة والسرعة الذهنية والفنيات العالية والتوافق والجوانب البدنية المهارية الخطئية التي يتم تطويرها باستخدام الروندو **Rondos** خلال الوحدات التدريبية اليومية ، حيث أنه خلال تدريب البراعم نستطيع عمل العديد من تدريبات الروندو والتي تحمل أهداف عديدة ولذلك يفضلها العديد من المدربين خلال التدريبات ولكن لانعطي كل الحرية للبراعم خلال الأداء ويكون هناك واجبات وقيود وهذا يخدم المهارات المركبة للبراعم.

ويتفق هذا مع كلاً من عادل الفاضلي (٢٠١٢م)(٦) ، شادي هشام (٢٠١٥م)(٤) ، أمر الله البساطي، أحمد عبدالمولي(٢٠١٨م)(٢)، إلى أن هذه المهارات المركبة تمثل أكثر من ٧٠٪ من الأداء المهارى للاعب كرة القدم خلال المباريات وجميعها إذا تم أداؤها بنجاح تنتهي أما بالتمرير أو التصويب، وأن نسبة الجمل المهارية المركبة خلال المباراة والتي تنتهي بالتمرير تمثل ٦٢٪، ويمثل الاستلام ثم التمرير منها ٢٩٪ ، والجمل المهارية المركبة التي تنتهي بالتصويب تمثل ١١٪ بينما التمرير المباشر من الحركة يمثل ٢٦٪، ولذا يجب أن يرتبط أداء اللاعب خلال التدريب دائماً بالحركة وسرعة الأداء

ويتفق ذلك مع ما ذكره كلاً من مهند محمود (٢٠١٥م)(١٢)، محمد مصلي (٢٠١٧م)(١١) ،محمد عبد الرؤوف (٢٠١٨م)(٩) في أن التدريب على المهارات المركبة في ظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات (تدريبات موقفية) يؤدي إلى إختصار الزمن الكلي للأداء المهاري الذي يستلزم السرعة وكذا الدقة لتحقيق الغرض المطلوب وهو الإنجاز . وبهذا يتحقق الفرض الاول

• مناقشة نتائج الفرض الثاني

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لصالح متوسطات القياسات البعدي في مستوى بعض المهارات المفردة للعينة الضابطة قيد البحث ويرجع الباحث التحسن الحادث للمجموعة الضابطة إلى أن البرنامج الموضوع ضمن التخطيط المسبق للبرنامج ومراعاة الأزمنة الخاصة بها لما لها من أثر واضح في عمليات التعليم والتعلم ولأن البرامج التدريبية المخططة بشكل علمي سليم وتراعى مبادئ علم التدريب الرياضى تعطى نتائج جيدة خلال مراحل التعليم الأولى وتظهر فروق واضحة بين البراعم ، وهذا ما أحدث الفارق بين متوسطات القياس البعدي عن متوسطات القياس القبلي.



وهذا يتفق مع كلاً من **ديفيد وسميث Davids & Smith (٢٠٠٥) (١٤)** ، **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) (٧)** ، **حسن أبو عبده (٢٠١٨) (٣)** أنه أثبتت الدراسات والأبحاث مدى أهمية البرامج التعليمية التدريبية في مختلف الأنشطة الرياضية باستخدام نماذج غير نمطية للتعليم والتدريب في تحسين وتطوير الأداء ، كما أن توافر مستوى جيد من القدرات البدنية لدى البرعم يؤدي إلى إختزال الزمن اللازم لتعلم وإكتساب المهارات الحركية ، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل إقتصادي في الطاقة المبذولة ، كما أن المستوى التوافقي العالي كأحد القدرات البدنية يُمكن البرعم من التنوع في الأداء المهارى في مختلف الأنشطة الرياضية ويؤدي هذا الأمر إلى سرعة الأداء المهارى ، ويأتى كل هذا من خلال التدريبات المقننة والمبنية على أسس علمية لتمكن البرعم من تحقيق الهدف والوصول لمستوى عالى.

ويتفق أيضاً مع ما ذكره كلاً من **ماكشين McShane (٢٠١٥) (١٩)** ، **مهند محمود (٢٠١٥) (١٢)** ، **محمد مصلي (٢٠١٧) (١١)** أن البرنامج المقترح والذي تم وضعه وتقنيته أستطاع أن يحدث فروق وتأثير واضح في المستوى ومنتهجاً أسلوب متدرج ومناسب لطبيعة وخصائص المشاركين ، ولكى يتم النجاح للبرنامج للناشئين يجب أن يراعى المدرب التخطيط للبرنامج من النواحي البدنية والمهارية وأن يتناسب مع المرحلة العمرية التى يخطط من أجلها ، وأن يتصف البرنامج بالشمولية والمتعة والإثارة والسرور ، وأن يتم تحديد عدد مرات التدريب وزمن كل وحدة تدريبية.

ويتضح من الجدول (١٦) وجود فروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لصالح متوسطات القياسات البعديّة في مستوى بعض المهارات المركبة للعينة الضابطة قيد البحث. إلى أن هذه المرحلة السنوية تحت (١٢ سنة) تعتبر العمر الذهبى للتعليم والتعلم وهى بمثابة القاعدة والأساس للمراحل المقبلة وكذلك خلال هذه المرحلة تظهر طفرات مراحل النمو بالإضافة لكون البرعم يستقبل ويتطور بسهولة وتكون عمليات التعليم والتدريب أسهل ونتائجها أفضل ونستطيع من خلال البرامج المخططة الوصول بالبرعم لأفضل مستوى ممكن. والتحسن في تعلم المهارات المركبة إلى أنه تم مراعاة التدرج في التدريبات المعطاة للبراعم ومناسبتها لهم مع عدم الإنتقال من مرحلة إلا بعد إنقازن التى تسبقها مع تقنين شدة وتكرارات التدريبات المعطاة .

ويتفق مع ما ذكره كلاً من **ويترز Waiters (٢٠٠٥) (٢٦)** ، **أمر الله البساطى، أحمد عبدالمولى (٢٠١٨) (٢)** ، **محمد عبد القادر (٢٠١٨) (١٠)** أن طبيعة اللعب خلال مباريات كرة القدم بمواقفها المتغيرة والمتنوعة تفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات



المختلفة بها (المهارات المركبة) أو المندمجة وهي تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مندمجة) تؤدي بتتال ويؤثر كل منها في الآخر تأثير متبادل ولذلك يستوجب على المدرب إعداد وتجهيز لاعبيه لمواجهة تلك المواقف من خلال الارتقاء بمستوي الأداء المهاري طبقاً لشروط وظروف المباراة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير واستلام - ومراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لتتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة .

هذا يتفق مع ما توصل إليه عادل الفاضلي (٢٠١٢م) (٦) ، محمد مصلي (٢٠١٧م) (١١)، ضياء عباس (٢٠١٩م) (٥) حيث أن البرنامج التدريبي كان له تأثير إيجابي في تعلم المهارات المركبة . وبهذا يتحقق الفرض الثاني

• مناقشة نتائج الفرض الثالث

ويتضح من الجداول (١٧)(١٨) وجود فروق بين متوسطات القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة للعينة قيد البحث. ويرجع الباحث هذه الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القدرات مهارية لمفردة والمركبة إلى البرنامج الموضوع والذي إثر بشكل إيجابي على المجموعة التجريبية دون الضابطة ، لان تدريبات الروندو تساعد في تحسين التحكم في الكرة وتحسين مهاراتهم في التحكم بالكرة تحت الضغط. وتساعد في سرعة التفكير ويتعلم اللاعبون اتخاذ قرارات سريعة تحت ضغط المنافسين، وتساعد في التواصل بين اللاعبين، حيث يجب عليهم العمل كفريق واحد للاحتفاظ بالكرة، وتدعم اللياقة البدنية خاصة في السرعة والقدرة على التحمل، بالإضافة الي تعليم اللاعبين كيفية إجراء تمريرات قصيرة ودقيقة.

وهذا يتفق مع كلاً من بيناس واخرون. Peñas,etal. (٢٠١٧)(٢٢)، كليمنت واخرون. Clemente,etal. (٢٠١٨)(١٣) أن الروندو هي أداة متعددة الاستخدامات وقيمة لتطوير لاعبي كرة القدم ذوي الخبرة. وبدعم من الأبحاث والأدلة العملية، فهو يعزز الجوانب الفنية والتكتيكية والنفسية للأداء. من خلال دمج الروندو في جلسات التدريب، يمكن للمدربين خلق بيئة ممتعة ولكنها مليئة بالتحديات والتي تعد اللاعبين لمتطلبات كرة القدم الحديثة.

وهذا يتفق أيضاً مع تورنت واخرون Torrents,etal (٢٠١٧)(٢٤) سيرمنتو واخرون Sarmiento.etal (٢٠١٩)(٢٣) أن تدريبات الروندو Rondo أصبحت أداة تدريب عصرية في كرة القدم حيث أشار العديد من المدربين إليها على أنها تدريبات جماعية تهدف للاحتفاظ بالكرة



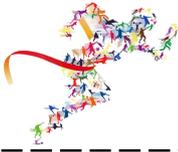
لأطول فترة ممكنه بين أقدام المهاجمين بعيد عن المدافعين عن طريق نقل الكرة بشكل سريع والتسليم والتسلم بشكل سريع والتحرك للمساحات الخالية . وعادة ما يتم إعداد الروندو Rondo في مساحات مختلفة ومتنوعة والتي يمكن أن تتراوح إلي نصف الملعب اعتمادًا على مستوى مهارة اللاعبين أو الجانب المراد تحقيقه أو التدريب عليه فهي تدريبات يغلب عليها طابع التشويق والإثارة وتحقق المتعة والسرور وجميع اللاعبين يستمتعون بهذه التدريبات ، فهذه التدريبات تهدف لتحقيق الإستحواذ بعيدًا عن المدافعين فهي تغطي كافة الجوانب البدنية والمهارية والخطئية في بيئة تدريبية تنافسية تشبه إلى حد كبير ما يحدث خلال المباريات.

وهذا ما يتفق مع نتائج كلاً من شادي هشام (٢٠١٥)(٤) ، محمد مصلي (٢٠١٧)(١١) ، محمد سعيد (٢٠١٨)(٨) ، ضياء عباس (٢٠١٩)(٥) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يرجع لتأثير المتغير التجريبي الموجود بالبرنامج. وبهذا يتحقق الفرض الثالث

• الإستخلاصات:

في ضوء نتائج البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية توصل الباحثون للإستخلاصات التالية:

- البرنامج المقترح تدريبات الروندو أثر إيجابياً على بعض المهارات المفردة والمركبة للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- البرنامج المقترح التقليدي أثر إيجابياً على بعض المهارات المفردة والمركبة للمجموعة الضابطة قيد البحث.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة ولصالح متوسطات القياسات البعدية.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة ولصالح متوسطات القياسات البعدية.
- وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى بعض المهارات المفردة والمركبة ولصالح متوسطات القياسات البعدية للمجموعة التجريبية.



• التوصيات:

فى ضوء الإستخلاصات التى اعتمد عليها البحث تمكن الباحث من تحديد التوصيات التى يمكن الاستفادة منها فى مجال تدريب كرة القدم كالتالى:

- الإستعانه بالبرنامج الموضوع من قبل الباحث لتطوير المهارات المفردة والمركبة.
- الإهتمام بتدريبات الوندو للبراعم فى المراحل العمرية المختلفة.
- مراعاة التنوع فى تدريبات الوندو للبراعم بما يتناسب مع هدف الوحدة ومحتواها لتجنب الملل والتعب.
- تطبيق الدراسة على متغيرات أخرى مثل الجانب البدني والنفسي والخطى والوظيفي.
- تطبيق الدراسة على مراحل وفئات ومراحل سنية مختلفة وعلى فئة الكرة النسائية.



المراجع:

١. إبراهيم شعلان (٢٠١٠): كرة القدم للبراعم والأشبال (٩-١٢ سنة) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٢. أمر الله البساطي، أحمد عبدالمولي (٢٠١٨م) : تأثير دمج التدريبات المهارية بالمقاومة على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى المركب لناشئ كرة القدم ، بحث منشور ، العدد ٥٧ ، مجلد ١ ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية.
٣. حسن أبو عبده (٢٠١٨م) : الإتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم، الطبعة الثامنة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
٤. شادى هشام (٢٠١٥م) : تأثير التدريب بأسلوب المقتربات الخططية الهجومية على إنجاز بعض الأداءات المهارية المفردة والمركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
٥. ضياء عباس (٢٠١٩م): تأثير منهج تدريبي لتطوير بعض المهارات المفردة والمركبة الهجومية لدى ناشئ كرة القدم بأعمار (١٢-١٤) سنة، بحث منشور، العدد ٦ ، مجلد ٢ ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى ، العراق.
٦. عادل الفاضى (٢٠١٢م) : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبة الهجومية لناشئ كرة القدم تحت ١٦ سنة ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٧٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير ، جامعة الإسكندرية.
٧. عصام عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضى (نظريات - وتطبيقات). ط٢ ، منشأة المعارف.
٨. محمد سعيد (٢٠١٨م): تأثير برمجية حاسوبية تفاعلية على بعض المهارات الأساسية لبراعم كرة القدم ، بحث منشور ،مجلة سيناء لعلوم الرياضة ، العدد ١٥ ، المجلد ٢ ، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات ، جامعة العريش.
٩. محمد عبد الرؤوف (٢٠١٨م): تأثير أسلوبى التدريب الباليستى والبليومترى على تنمية بعض الأداءات المهارية المفردة والمركبة ومركبات السرعة لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.



١٠. **محمد عبد القادر (٢٠١٨م):** تأثير برنامج باستخدام الفيديو التفاعلي على تعلم بعض الأداءات المهارية والتحصيل المعرفي في كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بفلمنج ، جامعة الاسكندرية.
١١. **محمد مصلي (٢٠١٧م):** تأثير المباريات المصغرة على بعض الصفات البدنية والأداءات المهارية المفردة والمركبة لناشئ كرة القدم، بحث منشور، العدد ٢٨ - مجلد ١، مجلة جامعة مدينة السادات للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
١٢. **مهند محمود (٢٠١٥م):** أثر استخدام القدرات التوافقية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية المفردة والمركبة لدي ناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين.
- 13-Clemente,F,etal.(2018).** "Rondo games in soccer: A systematic review. " International Journal of Performance Analysis in Sport, 1 (7), 222-230.
- 14-Davids, C., & Smith ,L. (2005).** A Learning-training Program to Teach and Develop the Basic Skills Level for Football Juniors Under 10 years, Journal of Sport Kinesiology, 5 (7):120-124.
- 15-DiBernardo,M.(2014).** The Science of Rondo (Progressions, Variations & Transitions),methods of coaching series, Electronic book, Published By Soccertutor.com.
- 16-Gréhaigne,F.,etal., (2015).** Teaching Tactical Intelligence in Soccer Through Game-Like Activities: The Case of Rondos. Physical Education and Sport Pedagogy , 20(4), 367-383.
- 17-Hodges, N., & Williams, A.(2015).** Effect of 8 Weeks Rondo Soccer Games on Agility And Acceleration Speed for Soccer Juniors, Journal of Physical Education and Sport, 6(2), 154-160.
- 18-Kattes , A. & Kellas , E. (2020) :** Effects of Rondo Games on Physical and Performance in Young Soccer Players , Journal of Sports Science and Medicine, 6(4): 298-310 .



- 19-McShane, K. (2015).** Coaching Youth Soccer (the European Model) ,3rd ed, McFarland Company Inc Publishing ,North Carolina , USA.
- 20-Memmert, D., & Furley, P. (2019).** From Training Drills to Match Performance: The Transferability of Skills Developed Through Rondos. International Journal of Sports Science & Coaching , 14(3), 321-332.
- 21-Owen, A., etal., (2018).** Performance and Technical Comparison between Rondo Games for Soccer juniors. Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association, vol25, issue2, 201-207.
- 22-Peñas,C.,etal., (2018).** Cognitive Load and Decision-Making in Small-Sided Games: The Role of Rondos. Journal of Sports Sciences , 36(19), 2175-2182.
- 23-Sarmiento,H., etal., (2019).** Rondo games in soccer – a systematic review. International Journal of Performance Analysis in Sport, 5(3), 234-242.
- 24-Torrents, C., etal., (2017).** The Role of Constraints in Skill Acquisition: Evidence from Rondo Variations in Soccer. Frontiers in Psychology , 8, 1-13.
- 25-Travassos,B.,etal.(2012).** "Tactical performance changes with ball possession in Rondo games." International Journal of Performance Analysis in Sport, 4(1), 537-543.
- 26-Waiters,T.(2005).**Canadian Sport for Life: Long-Term Athlete Development , Resource Paper. Canadian Sport Centers, Canada.